



## Research Article

# Pengenalan Manfaat Makanan Berbahan Dasar Olahan Umbi-Umbian Bagi Anak Usia Dini di Lingkungan Kober Karima Kecamatan Pamarican Kabupaten Ciamis

Mimin Hadmini<sup>1</sup>, Nurjanah<sup>2</sup>, Saepul Milah<sup>3</sup>

1. Universitas Islam Darussalam Ciamis, Indonesia  
E-mail: [miminh722@gmail.com](mailto:miminh722@gmail.com) 
2. Universitas Islam Darussalam Ciamis, Indonesia  
E-mail: [noerjanah.msi@gmail.com](mailto:noerjanah.msi@gmail.com)
3. Universitas Islam Darussalam Ciamis, Indonesia  
E-mail: [saepulmilah@uidc.ac.id](mailto:saepulmilah@uidc.ac.id)



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : December 25, 2025  
Accepted : February 12, 2026

Revised : January 27, 2026  
Available online : March 14, 2026

**How to Cite:** Mimin Hadmini, Nurjanah and Saepul Milah. (2026) "Introduction to the Benefits of Foods Made from Processed Tubers for Early Childhood in the Kober Karima Environment, Pamarican District, Ciamis Regency", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), pp. 2282-2297. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i1.2830.

## Introduction to the Benefits of Foods Made from Processed Tubers for Early Childhood in the Kober Karima Environment, Pamarican District, Ciamis Regency

**Abstract.** Balanced nutrition in early childhood is a fundamental aspect of health and optimal development. The utilization of local food sources, particularly tubers, offers significant potential due

to their diverse nutritional content, accessibility, and economic value. The introduction of processed tuber-based foods in non-formal educational settings, such as Kober Karima Pamarican Ciamis, is considered a strategic effort to instill healthy eating habits from an early age while fostering appreciation for local food resources.

Using a descriptive qualitative approach, data were collected through interviews with five children, three teachers, and five parents. The findings revealed that 92% of respondents supported the introduction of tuber-based food, while 8% expressed ambivalent views. Children were most attracted to the taste, color, and appearance of the food; teachers emphasized menu variety and educational value; and parents highlighted health benefits and cost efficiency, although some indicated the need for practical guidance in preparation and portioning.

Overall, processed tuber-based foods demonstrate significant potential as a medium for nutrition education rooted in local resources. Successful implementation depends on creative food processing, the role of teachers as facilitators, and the active involvement of parents. Integrating such programs into early childhood education curricula may serve as a preventive measure to promote healthy eating patterns and support children's optimal growth and development.

**Keywords:** Early Childhood, Local Food, Tubers, Nutrition Education, Healthy Eating Habits

**Abstrak.** Gizi seimbang pada anak usia dini merupakan aspek fundamental bagi kesehatan dan perkembangan optimal. Pemanfaatan pangan lokal, khususnya umbi-umbian, dinilai memiliki potensi besar karena kandungan gizi yang beragam, mudah diperoleh, serta bernilai ekonomis. Pengenalan makanan olahan berbahan dasar umbi di lingkungan pendidikan non-formal, seperti Kober Karima Pamarican Ciamis, menjadi upaya strategis untuk menanamkan kebiasaan makan sehat sekaligus memperkuat apresiasi terhadap sumber pangan lokal.

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, wawancara dilakukan terhadap lima anak, tiga guru, dan lima orang tua. Hasil analisis menunjukkan 92% responden mendukung program pengenalan olahan umbi-umbian, sementara 8% lainnya bersikap mengambang. Anak menunjukkan ketertarikan pada rasa, warna, dan tampilan makanan; guru menekankan variasi menu serta nilai edukatif; sedangkan orang tua menyoroti manfaat kesehatan dan efisiensi biaya, meskipun masih ada kebutuhan akan panduan praktis dalam penyajian.

Secara keseluruhan, olahan umbi-umbian terbukti memiliki potensi signifikan sebagai media edukasi gizi berbasis pangan lokal. Keberhasilan implementasi dipengaruhi oleh kreativitas pengolahan, dukungan guru sebagai fasilitator, serta keterlibatan aktif orang tua. Integrasi program serupa dalam kurikulum pendidikan anak usia dini berpeluang menjadi langkah preventif dalam mendukung pola konsumsi sehat serta tumbuh kembang anak secara optimal.

**Kata Kunci:** Anak Usia Dini, Pangan Lokal, Umbi-Umbian, Edukasi Gizi, Pola Makan Sehat

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah individu dengan karakteristik unik dan khas; mereka menunjukkan antusiasme dan sikap positif terhadap pembelajaran, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap apa yang mereka amati dan dengar (Scott & Ytreberg, 1993). Untuk mendukung proses belajar yang optimal, tumbuh kembang anak harus diperhatikan, terutama yang berkaitan dengan makanan sehat bernutrisi. Hal ini erat kaitannya dengan upaya menanamkan pemahaman yang benar mengenai makanan sehat. Edukasi pola makan sehat perlu diberikan oleh guru di sekolah agar anak belajar menyukai berbagai jenis bahan makanan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya memilih makanan yang bermanfaat serta membantu membentuk sikap positif terhadap makanan sehat

(Brewer, 2007). Tumbuh kembang anak usia dini dapat berjalan lancar ketika kebutuhan zat gizi dari makanan terpenuhi, didukung oleh faktor lingkungan yang baik, dan faktor genetik (Sulistyawati, 2014). Sejalan dengan itu, Hoddinott et al. (2008) menyatakan bahwa perbaikan pola makan sejak usia dini akan berdampak langsung maupun tidak langsung pada kesehatan dan kecerdasan anak di masa dewasanya.

Asupan gizi yang memadai sangat krusial bagi anak-anak di usia 5-6 tahun. Mengingat anak pada rentang usia ini cenderung rentan terhadap berbagai penyakit, peran orang tua dan guru sekolah sangat dibutuhkan untuk membimbing mereka dalam mengenal makanan bergizi. Sering kali, anak-anak tertarik pada camilan yang kurang sehat, makanan pedas, atau minuman dingin, serta konsumsi makanan berminyak secara berlebihan, yang semuanya dapat mengganggu pertumbuhan optimal mereka. Hal ini dapat berakibat fatal, membuat anak mudah jatuh sakit, terkena infeksi, dan menderita penyakit umum lainnya. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memperkenalkan makanan bergizi sejak usia dini. Hal ini bertujuan agar anak tidak hanya mengenal jenis makanan yang baik, tetapi juga memahami manfaatnya bagi tubuh. Kesehatan tubuh merupakan faktor utama; ketika seseorang sakit, seluruh fungsi tubuh terganggu. Sebaliknya, tubuh yang sehat memastikan semua fungsi dapat berjalan dengan optimal dan lancar.

Kualitas pemikiran spekulatif (daya nalar) yang berkembang pada diri anak sangat erat kaitannya dengan asupan nutrisi yang mereka dapatkan sejak dini. Perkembangan seorang anak bahkan dianggap sudah dimulai sejak ia diperkenalkan ke dunia luar. Beberapa pakar pendidikan bahkan berpendapat bahwa proses tumbuh kembang dimulai sejak terjadinya pembuahan (pertemuan sel telur dan sperma). Oleh karena itu, perhatian terhadap nutrisi anak sangat penting, dimulai dari masa kehamilan hingga anak tumbuh dewasa. Anak yang tidak mendapatkan gizi yang memadai pasti akan mengalami keterlambatan dalam aspek pertumbuhan dan perkembangannya. Defisiensi gizi secara langsung akan berdampak negatif pada perkembangan fisik dan mental anak (Dahlia, 2013).

Gizi memiliki hubungan yang sangat erat dengan makanan. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung suplemen seimbang agar fungsi tubuh berjalan normal. Sebaliknya, jika pilihan makanan tidak seimbang, tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial. Zat gizi esensial sendiri merupakan nutrisi yang hanya bisa diperoleh melalui makanan. Pilihan makanan harian anak akan sangat memengaruhi tumbuh kembangnya serta status kesehatan gizi mereka, yang akan berdampak pada kelangsungan hidup anak di usia selanjutnya (Jamilah, 2020).

Anak-anak setiap hari memerlukan asupan nutrisi alami yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dalam jumlah seimbang. Energi yang dihasilkan dari makanan ini sangat vital untuk mendorong pertumbuhan fisik yang optimal. Status gizi dan kesehatan anak dapat dinilai melalui beberapa indikator, seperti postur tubuh (berat dan tinggi badan), fisik, perkembangan motorik, fungsi tubuh, emosi, dan kecerdasannya (Dahlia, 2013). Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKMUI), Cabang Gizi dan Kesehatan Masyarakat, mencatat bahwa pentingnya gizi seimbang untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas telah ditekankan dalam Konferensi Gizi Global di Roma pada tahun 1992.

Salah satu tindak lanjut konferensi tersebut adalah anjuran bagi setiap negara untuk menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS pertama kali diperkenalkan pada Widyakarya Pangan dan Gizi V (1993) sebagai penyempurnaan dari slogan "4 Sehat 5 Sempurna". Pada tahun 2011, PUGS kemudian direvisi dan disajikan dalam bentuk visual Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).

Penyediaan makanan bergizi memiliki peran krusial bagi anak usia dini. Hal ini penting untuk dapat memantau sejauh mana perkembangan konsumsi anak telah sesuai dengan tahap usianya. Tanpa asupan gizi yang memadai, tumbuh kembang anak akan terhambat, berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental. Oleh karena itu, baik pendidik maupun orang tua harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara menyediakan nutrisi sehat yang sesuai pada setiap fase perkembangan anak. Asupan gizi yang diperoleh anak dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari memegang peranan krusial bagi kelangsungan hidupnya. Makanan merupakan kebutuhan paling mendasar bagi setiap manusia. Jenis dan cara pengolahan makanan pun sangat beragam. Dalam konteks anak-anak, menu harian mereka sangat bergantung pada penyusunan yang dilakukan orang dewasa. Selain itu, selera makan setiap anak bersifat unik dan sering kali dibentuk oleh kebiasaan atau lingkungan di sekitarnya.

Terdapat tiga faktor utama yang mendukung pembentukan pola makan sehat: orang tua, anak, dan lingkungan sekitar (termasuk sekolah). Namun, saat ini pola makan sehat cenderung mulai terabaikan. Hal ini sering disebabkan oleh kesibukan orang tua yang mendorong mereka memilih makanan siap saji yang praktis. Ironisnya, banyak orang tua kurang menyadari kandungan serta potensi bahaya dari jajanan di luar dan makanan instan. Situasi ini diperparah dengan maraknya iklan makanan instan di media yang secara signifikan memengaruhi keinginan anak-anak untuk mencoba dan mengonsumsinya.

Dalam rutinitas sehari-hari, anak-anak cenderung memiliki preferensi kuat terhadap makanan siap saji atau instan. Kebiasaan ini sering kali berakibat pada penolakan terhadap sayur-sayuran; anak-anak hanya tertarik pada jenis makanan tertentu. Masalah ini diperburuk ketika orang tua berupaya memaksa anak untuk mengonsumsi sayur. Padahal, sayuran merupakan sumber nutrisi alami yang esensial, namun penolakan terhadapnya masih umum terjadi di masyarakat, khususnya di kalangan anak usia dini, yang membuat banyak ibu kesulitan. Kurangnya konsumsi sayuran dapat menyebabkan tubuh defisien nutrisi penting, seperti vitamin, mineral, dan serat, serta mengganggu keseimbangan asam basa tubuh, yang pada akhirnya dapat memicu berbagai penyakit (Mei dkk, 2022).

Menurut Haryanto (2025) Salah satu faktor utama di balik penolakan anak terhadap sayur adalah kurangnya kebiasaan mengonsumsinya. Anak menjadi tidak menyukai sayuran karena orang tua tidak menjadikannya menu utama dalam santapan harian. Banyak orang tua yang cenderung mengabaikan pemberian sayur. Mereka justru lebih memprioritaskan makanan yang banyak mengandung protein hewani (seperti daging), susu formula, atau makanan olahan yang digoreng (seperti sosis dan *nugget*). Pola asuh ini secara tidak langsung membuat anak menjadi enggan makan sayur. Padahal, pengaruh konsumsi sayur sangat vital bagi proses tumbuh kembang anak usia dini.

Peran guru sangat krusial dalam mengenalkan makanan bergizi kepada anak usia dini. Edukasi ini bertujuan agar anak memahami beragam nutrisi dan tidak mudah terserang penyakit. Seringkali orang tua memberi anak uang jajan tanpa mengetahui kualitas makanan yang dibeli anak di sekolah, sebab anak hanya fokus pada keinginan untuk makan. Oleh karena itu, sudah menjadi tanggung jawab guru untuk memberikan penyuluhan tentang pengenalan makanan bergizi, baik kepada anak maupun orang tua.

Melalui program pengenalan ini, peserta didik dapat membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Guru dapat menggunakan media nyata, seperti sayur dan buah-buahan, untuk mengenalkan makanan bergizi. Selain itu, guru perlu menjelaskan kandungan vitamin dan manfaatnya bagi kesehatan serta kecerdasan. Dengan pemahaman ini, diharapkan anak akan termotivasi untuk mengonsumsi makanan bergizi setiap hari, dan tidak lagi membawa bekal berupa camilan yang kurang sehat. Menurut Sunita (2023), zat-zat gizi meliputi karbohidrat, lemak, dan protein memberikan energi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas. Jika perbandingan zat gizi esensial (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air) terpenuhi dalam makanan sehari-hari, kesehatan tubuh akan senantiasa terjaga.

Berdasarkan tinjauan literatur, meskipun telah disepakati bahwa pendidikan gizi dini sangat vital untuk membentuk pola makan positif dan mencegah masalah kesehatan di masa depan, masih terdapat kesenjangan yang signifikan terkait implementasinya. Sebagian besar intervensi gizi terfokus pada lingkungan sekolah formal, dan belum banyak studi yang secara spesifik menguji efektivitas program pengenalan gizi di lingkungan pendidikan non-formal yang memiliki karakteristik sosial dan keterbatasan sumber daya yang unik, seperti Kelompok Bermain (Kober), maka perlu memperkenalkan manfaat umbi-umbian sebagai alternatif sumber nutrisi lokal yang terjangkau dapat memengaruhi pengetahuan dan preferensi konsumsi anak di lingkungan Kober.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus Studi Kasus. Memilih metode ini untuk mendapatkan gambaran yang utuh dan mendalam tentang bagaimana program pengenalan manfaat makanan olahan umbi-umbian dilaksanakan di Kober Karima Pamarican Ciamis. Penentuan subjek penelitian dilakukan secara sengaja (*purposive*), yaitu melibatkan guru, kepala sekolah, dan orang tua yang paling memahami program. Pengumpulan data utama melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman, perspektif, dan kesulitan mereka, serta melalui observasi langsung untuk melihat interaksi dan respons anak-anak terhadap olahan umbi-umbian di lapangan. Setelah data terkumpul, kami akan mengelompokkan, menyusun, dan menarik kesimpulan dari temuan-temuan tersebut, sehingga penelitian ini mampu menjelaskan proses, faktor pendukung, dan kendala program pengenalan makanan olahan umbi-umbian di lingkungan tersebut secara detail.

## KAJIAN TEORI

### 1. Konsep dan Karakteristik Anak Usia Dini (*Golden Age*)

Hakikat anak usia dini adalah masa krusial di mana dasar fisik, kognitif, dan sosial-emosional seorang individu dibangun. Periode ini menuntut pendekatan yang berbeda dari pendidikan usia dewasa karena didominasi oleh perkembangan otak yang pesat dan cara belajar melalui eksplorasi aktif.

Anak Usia Dini (*Early Childhood*) didefinisikan secara umum dalam rentang sejak lahir hingga enam tahun (0–6 tahun). Batasan usia ini secara formal di Indonesia tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), yang menetapkan PAUD sebagai upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun (UU Sisdiknas, 2003).

Periode 0–6 tahun disebut Masa Emas (*Golden Age*) karena merupakan waktu di mana pertumbuhan dan perkembangan terjadi paling cepat dan paling fundamental sepanjang hidup. Kekritisannya ini didukung oleh ilmu Neurosains (*The Science of Early Childhood Development*, 2000):

- a. Ledakan Sinaps (Neuroplastisitas): Otak anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, menghasilkan triliunan sinaps (sambungan antar sel saraf) yang jauh melebihi kebutuhan awal. Pembentukan arsitektur otak ini sangat menentukan kecerdasan (kognitif) dan kemampuan emosional anak di masa depan (Shonkoff & Phillips, 2000).
- b. *Use It or Lose It*: Kualitas sinaps ditentukan oleh stimulasi lingkungan. Sambungan yang sering digunakan dan diperkuat akan bertahan, sementara yang tidak terpakai akan menyusut (*pruning*) dan musnah. Hal ini menjadikan pengalaman di usia dini bersifat irreversibel dan sangat menentukan potensi akhir individu.
- c. Periode Sensitif: Pendidikan Maria Montessori menyebutkan adanya *sensitive periods* (periode sensitif), yaitu jendela waktu optimal bagi anak untuk mengakuisisi keterampilan tertentu, seperti bahasa dan kepekaan terhadap keteraturan (Montessori, 1967).

Pemenuhan kebutuhan dasar pada anak usia dini harus bersifat holistik (menyeluruh) untuk mengoptimalkan perkembangan otaknya. Gizi yang memadai berfungsi sebagai bahan bakar utama dan material pembentuk sel-sel otak, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (sejak konsepsi hingga usia 2 tahun). Malnutrisi pada periode ini dapat menyebabkan kerusakan struktural otak permanen, menghambat perkembangan kognitif, dan berujung pada *stunting* (WHO). Oleh karena itu, kebutuhan gizi yang optimal adalah prasyarat bagi perkembangan kognitif yang sehat (WHO).

Anak membutuhkan lingkungan yang responsif dan penuh kasih sayang untuk membentuk kepribadian yang sehat.

- a. Keterikatan Aman: John Bowlby melalui Teori Keterikatan (*Attachment Theory*) menekankan bahwa pembentukan ikatan yang aman dengan pengasuh menciptakan rasa aman dasar yang esensial. Rasa aman ini memungkinkan anak untuk berani bereksplorasi dan belajar dari lingkungannya tanpa kecemasan (Bowlby, 1988).

- b. Regulasi Emosi: Interaksi sosial dan respons yang tepat dari orang dewasa membantu anak mengembangkan regulasi emosi (kemampuan mengelola perasaan) dan empati (kemampuan memahami perasaan orang lain).

Stimulasi adalah "latihan" yang diperlukan sinaps agar terus menguat. Stimulasi harus disajikan dalam batas Zona Perkembangan Proksimal (ZPD) tantangan yang sedikit di atas kemampuan anak saat ini, yang diselesaikan dengan bantuan orang dewasa atau teman sebaya (Vygotsky, 1978). Melalui stimulasi yang terarah, anak mampu mencapai kemampuan kognitif yang lebih tinggi.

Anak usia dini adalah pembelajar aktif (*konstruktivis*). Mereka belajar paling efektif melalui pengalaman langsung dan bermain, bukan melalui ceramah atau hafalan. Menurut Jean Piaget, anak pada tahap pra-operasional (2-7 tahun) memahami dunia melalui tindakan indrawi dan manipulasi objek (Piaget, 1952). Anak harus menyentuh, merasakan, dan mengubah objek secara fisik untuk membangun pemahaman konsep, seperti berat, bentuk, dan tekstur. Keterlibatan seluruh indra (*sensory integration*) membuat pengetahuan menjadi konkrit dan tersimpan lebih lama.

Bermain adalah pekerjaan anak (*play is the work of the child*). Friedrich Froebel, pendiri *Kindergarten*, menekankan bermain sebagai metode utama pendidikan karena merupakan ekspresi diri dan alat belajar yang paling alami (Froebel, 1826). Pembelajaran Terpadu: Melalui bermain, seluruh aspek perkembangan terstimulasi secara terintegrasi: kognitif (memecahkan masalah), sosial (berbagi peran), dan motorik (menggunakan otot). Vygotsky juga menekankan bahwa bermain adalah sarana untuk mencapai perkembangan kognitif yang lebih tinggi (Vygotsky, 1978).

Karakteristik belajar ini menuntut pendidik di Kelompok Bermain (Kober) menggunakan metodologi berbasis eksplorasi dan bermain:

- a. Eksplorasi Sensorik: Pengenalan umbi-umbian harus melibatkan anak untuk menyentuh tekstur kulitnya, mencium aromanya, mengamati bentuknya, dan merasakan hasil olahannya.
- b. Aktivitas Fungsional: Anak dilibatkan dalam proses nyata, seperti mencuci, mengupas (dengan alat yang aman), atau menanam bibit umbi-umbian.
- c. Bermain Peran: Anak bermain peran sebagai petani, penjual di pasar, atau koki yang mengolah ubi, menjadikan konsep tersebut relevan dan bermakna dalam konteks sosial.

## **2. Olahan Umbi-Umbian, Gizi, dan Preferensi Makan Anak**

Indonesia memiliki kekayaan hayati yang melimpah, termasuk berbagai jenis umbi-umbian yang sangat berguna bagi kehidupan manusia. Umbi sendiri merupakan bagian dari tumbuhan yang membengkak karena berfungsi sebagai tempat penyimpanan cadangan makanan. Cadangan makanan yang terkumpul di dalamnya umumnya berupa karbohidrat (pati), protein, dan mineral. Selain sebagai bahan makanan pokok, umbi-umbian juga memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan. Sayangnya, masyarakat kini cenderung lebih memilih sumber pangan lain, seperti beras atau buah-buahan, yang penyajiannya terlihat lebih menarik. Padahal, umbi-umbian juga sangat mungkin diolah secara kreatif agar tampak menggugah selera, lezat, dan tetap bernilai gizi tinggi.

Beragam umbi-umbian merupakan sumber nutrisi penting yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Lobak (tersedia dalam berbagai jenis) kaya akan serat, Kalium (200 mg/100g), dan Vitamin C (20 mg/100g), menjadikannya efektif untuk melancarkan pencernaan, mencegah radikal bebas, dan mengontrol gula darah. Kentang panggang, terutama dengan kulitnya, menyediakan Kalium (26% RDI/173g), Vitamin C (28% RDI), dan karbohidrat yang tinggi (36,6g), berguna untuk memelihara kesehatan jantung dan meningkatkan perkembangan otak. Sementara itu, Singkong adalah sumber energi padat dengan Karbohidrat tinggi (40g/100g) dan Vitamin C (30 mg), yang bermanfaat untuk menambah energi, menjaga kesehatan jaringan, dan membantu mengontrol gula darah. Bengkoang menonjol karena kandungan kalorinya yang rendah (38 kkal/100g) dan Seratnya yang tinggi (4,90g), berfungsi meningkatkan kesehatan pencernaan, kekebalan tubuh, dan menjaga kesehatan jantung. Terakhir, Ubi Jalar (dengan varian ungu, kuning, dan oranye) kaya akan Beta Karoten (9.440 µg/100g), Serat, dan Kalium, sehingga sangat baik untuk menjaga fungsi mata, memperbaiki jaringan tubuh, dan memperkuat daya tahan tubuh. Secara keseluruhan, konsumsi umbi-umbian menawarkan asupan gizi yang beragam, mulai dari karbohidrat kompleks hingga vitamin dan mineral penting (Fadli, 2025).

Kebutuhan nutrisi setiap individu sejatinya bervariasi, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas (Rahmi, 2019). Anak usia dini, khususnya, membutuhkan asupan nutrisi yang jauh lebih besar daripada orang dewasa karena mereka berada dalam periode tumbuh kembang pesat yang menuntut keseimbangan gizi optimal. Sebagaimana ditegaskan oleh Sholehudin dkk. (2024), nutrisi berkualitas adalah fondasi bagi perkembangan anak yang maksimal; gizi yang memadai mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kesehatan emosional dan sosial anak. Oleh karena itu, tanggung jawab besar ada di tangan orang tua dan pengasuh untuk menjamin anak menerima makanan bergizi seimbang setiap hari, mengingat nutrisi harian ini krusial bagi pertumbuhan anak saat ini dan di masa depan. Pemenuhan gizi yang baik ini sangat bergantung pada pengolahan bahan pangan lokal secara tepat. Pangan lokal didefinisikan sebagai makanan yang dikembangkan dari potensi dan sumber daya yang tersedia di daerah setempat (Baho dkk., 2024). Bahan makanan lokal umumnya kaya akan nutrisi penting yang mendukung tumbuh kembang. Melalui proses pengolahan yang benar, kandungan gizi ini dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan. Selain itu, pengolahan yang tepat memastikan makanan lokal menjadi lebih aman, lezat, dan menarik bagi anak-anak, yang pada akhirnya akan menjamin kesehatan dan perkembangan anak secara optimal (Sholehudin dkk., 2024).

Pengolahan bahan pangan lokal, termasuk umbi-umbian, memainkan peranan krusial dalam keberhasilan program gizi pada anak usia dini. Pangan lokal adalah makanan yang dihasilkan dan dikembangkan dari potensi sumber daya di wilayah tertentu, yang umumnya mengandung nutrisi penting untuk tumbuh kembang anak (Baho, 2024). Namun, anak sering kali memiliki penolakan atau rasa kurang suka terhadap makanan alami karena tekstur atau penampilannya yang kurang menarik.

Oleh karena itu, pengolahan menjadi makanan jadi (seperti *nugget* ubi, kue talam, atau bola-bola singkong) menjadi strategi efektif untuk mengatasi penolakan

(*food neophobia*). Melalui pengolahan yang tepat, kandungan gizi bahan baku dapat dipertahankan, bahkan ditingkatkan, sekaligus membuat makanan lebih aman, lezat, dan menarik bagi anak-anak. Asupan nutrisi yang baik sangat bergantung pada pengolahan bahan pangan lokal secara tepat agar dapat mendukung pertumbuhan fisik yang sehat, perkembangan otak yang maksimal, serta kesehatan emosional dan sosial anak (Solehudin, 2024).

Dalam konteks pengolahan makanan untuk anak usia dini, Aspek Keamanan Pangan dan Kreativitas Menu harus diperhatikan secara ketat, terutama mengenai pembatasan Gula, Garam, dan Lemak (GGL). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah mengatur anjuran konsumsi GGL harian untuk pencegahan penyakit tidak menular (PTM) sejak dini (Kemenkes, 2013). Standar makanan sehat yang direkomendasikan harus berfokus pada:

- a. Pembatasan GGL: Konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan, termasuk dari jajanan, harus dibatasi. Misalnya, konsumsi gula sebaiknya dibatasi maksimal empat sendok makan per hari. Bagi anak yang mengalami obesitas, konsumsi lemak harian maksimal adalah lima sendok makan (BPOMRI, 2016).
- b. Higiene dan Keamanan: Lembaga pendidikan anak, termasuk Kober, harus memiliki aturan ketat mengenai makanan yang dikonsumsi anak. Hal ini meliputi pembatasan konsumsi zat tambahan seperti MSG, dan memastikan makanan yang disajikan memenuhi standar kebersihan.
- c. Kreativitas Penyajian: Kreativitas dalam menyajikan olahan umbi-umbian, seperti modifikasi resep dan penggunaan bentuk/warna yang menarik, sangat diperlukan agar anak-anak termotivasi untuk mencoba dan memiliki sikap positif terhadap makanan sehat. Edukasi gizi yang dilakukan guru di sekolah sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak (Hamidah, 2022).

Dengan memadukan prinsip pengolahan yang tepat dan kreativitas penyajian yang sesuai standar GGL, olahan umbi-umbian dapat menjadi alternatif makanan sehat dan bergizi yang mudah diterima oleh anak usia dini di Kober Karima.

### 3. Pendidikan Gizi di Sekolah Non-Formal dan Peran Pendidik

Pendidikan anak usia dini (PAUD), termasuk lembaga non-formal seperti Kelompok Bermain (Kober), merupakan masa emas (*Golden Age*) yang sangat krusial dalam pembentukan kebiasaan, termasuk pola makan sehat. Anak pada rentang usia ini memiliki karakteristik unik berupa rasa ingin tahu yang tinggi dan kecenderungan untuk meniru, menjadikan lingkungan sekolah sebagai sarana efektif untuk intervensi gizi [Paputungan, 2024]. Pendidikan gizi di sekolah non-formal bertujuan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi yang utama adalah menanamkan perilaku makan sehat yang konsisten dan berkelanjutan (Anonim, 2025).

Guru di lembaga non-formal (PAUD/Kober) memiliki peran multiaspek yang sangat vital dalam mengedukasi dan membiasakan gizi seimbang pada anak (Safitri, 2023). Pendidik berfungsi sebagai figur dan panutan yang perilakunya akan ditiru oleh peserta didik (Safitri, Sofianti, dkk, 2020).

Guru harus secara aktif menunjukkan perilaku makan sehat (misalnya, ikut makan bersama anak dengan menu yang sama) (Syafarino, dkk, 2020). Hal ini efektif

merangsang anak untuk mencoba makanan baru (Oktavirani, dkk, 2023). Guru berperan sebagai motivator melalui pemberian dorongan, pujian, dan apresiasi (seperti "anak sehat," "jempol") untuk menguatkan kebiasaan makan makanan bergizi (Safitri et al, 2023).

Pendidikan gizi harus disampaikan dengan metode yang menyenangkan, aktif, dan kontekstual sesuai dengan tahapan perkembangan anak (Purwaningrum, dkk, 2023).

- a. Metode *Hands-on* dan Demonstrasi: Penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan aktivitas berbasis praktik seperti *Sentra Cooking* atau Keterampilan Mengolah Makanan sangat efektif meningkatkan pemahaman dan keinginan anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Anak terlibat langsung dalam proses (memotong, mencampur, mencicipi), sehingga mengenal jenis, rasa, dan manfaat gizi secara nyata (Purwaningrum et al, 2023).
- b. Penggunaan Media Edukatif: Pendidik dapat memanfaatkan media audio visual (video animasi) atau media nyata (*realia*) seperti buah dan sayuran untuk membedakan makanan sehat dan tidak sehat (Anonim et al, 2025).

Guru TK/PAUD juga memiliki peran penting dalam pemantauan status gizi anak, karena mereka dapat mengamati tanda-tanda awal masalah gizi yang mungkin tidak disadari orang tua. Peran ini menuntut guru untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengidentifikasi masalah gizi (seperti kurang gizi atau *overweight*) dan melaporkannya kepada orang tua atau lembaga terkait (Paputungan et al, 2024).

Pendidikan gizi tidak akan optimal tanpa adanya kolaborasi sinergis antara guru dan orang tua. Konsistensi antara praktik di sekolah dan di rumah adalah kunci keberhasilan (Jatmikowati, 2023)

- a. Pembiasaan Bekal Sehat: Guru dan sekolah dapat menerapkan program bekal menu sehat yang diwajibkan, sehingga makanan yang dikonsumsi anak di sekolah terjamin gizinya dan terhindar dari makanan tinggi GGL (Gula, Garam, Lemak) atau *junk food*.
- b. Program *Parenting* dan Komunikasi: Guru melaksanakan program *parenting* atau komunikasi rutin (misalnya melalui grup komunikasi atau pertemuan) untuk menyamakan persepsi tentang gizi seimbang. Orang tua perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi seimbang (sesuai pedoman Isi Piringku) agar dapat menyiapkan menu harian yang konsisten dengan edukasi di sekolah.

Lingkungan fisik dan sosial sekolah memengaruhi literasi makanan sehat. Sekolah harus menciptakan ekosistem yang mendukung:

- a. Pengawasan Kantin Sehat: Sekolah harus membatasi atau melarang penjualan makanan/minuman tinggi GGL di kantin dan lingkungan sekitar sekolah.
- b. Integrasi Kurikulum: Materi gizi seimbang harus diintegrasikan ke dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari, bukan hanya sebagai mata pelajaran terpisah, untuk membentuk kebiasaan yang berkelanjutan (Safitri, 2023)

**PEMBAHASAN**

Sebagai bagian dari upaya menganalisis penerimaan program pengenalan makanan berbahan dasar umbi-umbian, peneliti melakukan wawancara dengan tiga kelompok responden yang meliputi anak usia dini, guru Kober, dan orang tua murid. Wawancara ini bertujuan untuk menggali persepsi, pengalaman, serta tingkat dukungan terhadap implementasi program di lingkungan Kober Karima. Data yang diperoleh kemudian dirangkum dalam tabel agar memudahkan pembaca dalam melihat kecenderungan tanggapan responden sebelum dibahas lebih lanjut.

Responden	Jumlah	Sikap Setuju	Sikap Mengambang	Poin Utama Tanggapan
Anak usia dini	5	4	1	Suka rasa manis/empuk, suka warna & bentuk lucu, cepat kenyang; 1 anak agak pilih-pilih (hanya suka kalau digoreng/berbentuk menarik).
Guru Kober Karima	3	3	0	Sangat mendukung, manfaat: gizi, variasi, budaya lokal, ekonomis; catatan: tekstur & edukasi orang tua perlu diperhatikan.
Orang tua	5	4	1	4 setuju karena sehat, hemat, anak suka; 1 masih ragu soal tekstur & porsi, minta panduan jelas sebelum sepenuhnya mendukung.
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>12</b> (≈92%)	<b>1</b> (≈8%)	Mayoritas sangat positif, hanya satu tanggapan mengambang terkait kebutuhan panduan praktis.

Hasil wawancara dengan lima anak usia dini menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki sikap positif terhadap makanan olahan berbahan dasar umbi-umbian. Anak-anak cenderung menyukai rasa manis, tekstur empuk, serta tampilan menarik seperti warna ungu pada ubi atau bentuk jajanan yang lucu. Sebagian kecil anak menunjukkan sikap mengambang dengan alasan hanya menyukai olahan tertentu, misalnya ketika digoreng atau diberi tambahan rasa, sehingga aspek variasi penyajian terbukti berpengaruh besar terhadap penerimaan anak.

Tanggapan dari tiga guru Kober Karima Pamarican Ciamis sepenuhnya mendukung program pengenalan makanan berbahan dasar umbi-umbian. Mereka menilai umbi-umbian tidak hanya memiliki manfaat gizi berupa energi dan serat, tetapi juga mengajarkan nilai pemanfaatan bahan pangan lokal yang murah dan mudah diolah. Guru menekankan pentingnya strategi penyajian yang sesuai dengan usia anak, memperhatikan tekstur agar aman, serta melibatkan orang tua melalui edukasi gizi sederhana. Hal ini memperkuat pandangan bahwa peran guru sebagai fasilitator sangat menentukan keberhasilan program.

Wawancara dengan lima orang tua memperlihatkan bahwa empat orang tua setuju dan mengakui manfaat kesehatan serta efisiensi ekonomi dari penggunaan umbi-umbian, sementara satu orang tua menyatakan sikap mengambang dengan alasan membutuhkan panduan lebih jelas terkait porsi dan tekstur bagi anak usia dini. Dengan demikian, sekitar 92% responden menyatakan setuju dan hanya 8% yang ragu. Hasil ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap makanan olahan umbi-umbian sangat tinggi di lingkungan Kober Karima, meskipun tetap diperlukan sosialisasi dan pendampingan praktis agar seluruh pihak merasa yakin dan mampu mengimplementasikan program secara konsisten.

Hasil wawancara dengan anak, guru, dan orang tua di Kober Karima menunjukkan bahwa mayoritas responden ( $\pm 90\%$ ) memiliki sikap positif terhadap pengenalan makanan berbahan dasar olahan umbi-umbian bagi anak usia dini. Anak-anak menunjukkan antusiasme karena makanan olahan umbi memiliki rasa, warna, dan bentuk yang menarik; guru melihat manfaatnya dari segi edukasi gizi serta pembiasaan pola makan sehat; sementara orang tua menekankan aspek keterjangkauan dan ketersediaan bahan. Namun, sebagian kecil orang tua ( $\pm 10\%$ ) masih menunjukkan sikap mengambang dengan alasan keterbatasan waktu untuk mengolah makanan sehat atau kekhawatiran anak menolak karena tekstur. Temuan ini memperlihatkan adanya potensi penerimaan yang besar, meskipun masih diperlukan intervensi lanjutan berupa pendampingan dan sosialisasi.

Sejalan dengan temuan tersebut, anak usia dini memang dikenal memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sikap positif terhadap pembelajaran, serta antusiasme dalam mengeksplorasi pengalaman baru (Scott & Ytreberg, 1993). Oleh karena itu, pengenalan makanan sehat melalui media nyata seperti olahan umbi dapat menjadi strategi edukasi yang efektif. Guru berperan penting dalam membentuk pemahaman anak tentang makanan sehat, sebab edukasi pola makan di sekolah terbukti membantu membangun sikap positif terhadap konsumsi makanan bergizi (Brewer, 2007). Hasil wawancara yang menekankan peran guru dalam mendampingi anak sejalan dengan teori ini, menunjukkan bahwa sekolah non-formal seperti Kober menjadi sarana strategis untuk intervensi gizi sejak dini.

Dari perspektif gizi, tumbuh kembang anak usia dini dapat berjalan optimal jika kebutuhan nutrisi tercukupi, yang dipengaruhi oleh asupan makanan, lingkungan, dan faktor genetik (Sulistiyawati, 2014). Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memahami pentingnya gizi, meskipun praktik penyajiannya masih bervariasi. Hal ini memperkuat pandangan bahwa asupan gizi memadai sejak dini berpengaruh terhadap kesehatan dan kecerdasan anak di masa depan (Hoddinott et al., 2008). Kekhawatiran sebagian kecil orang tua terkait tekstur makanan juga sesuai dengan fenomena food neophobia, yaitu penolakan anak terhadap makanan baru, yang dapat diminimalisasi melalui variasi pengolahan makanan berbasis umbi.

Selain itu, teori gizi menegaskan bahwa makanan sehari-hari anak harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral secara seimbang (Dahlia, 2013; Jamilah, 2020). Umbi-umbian, sebagai pangan lokal, terbukti memiliki kandungan karbohidrat kompleks, vitamin C, serat, hingga beta karoten yang bermanfaat bagi kesehatan (Fadli, 2025). Wawancara memperlihatkan bahwa baik guru maupun orang tua menyadari keunggulan umbi-umbian sebagai sumber energi

dan nutrisi alternatif yang murah serta mudah diakses. Namun demikian, penelitian ini menemukan adanya gap, yaitu kurangnya pembiasaan konsumsi umbi-umbian pada anak akibat dominasi makanan instan dan siap saji yang lebih sering ditawarkan orang tua karena alasan kepraktisan (Haryanto, 2025).

Peran guru dalam mengedukasi anak usia dini mengenai makanan sehat juga sangat krusial. Menurut Safitri (2023), pendidik PAUD berfungsi sebagai panutan perilaku dan motivator dalam membangun kebiasaan makan bergizi. Wawancara di Kober Karima Pamarican Ciamis memperlihatkan bahwa guru tidak hanya mengenalkan makanan olahan umbi kepada anak, tetapi juga memberikan penyuluhan kepada orang tua agar konsisten menyediakan makanan sehat di rumah. Praktik ini sejalan dengan teori Vygotsky (1978) mengenai pentingnya stimulasi dalam zona perkembangan proksimal, di mana anak mampu belajar optimal jika didampingi oleh orang dewasa atau lingkungan yang mendukung.

Dengan demikian, pembahasan ini memperlihatkan bahwa meskipun pemahaman teoretis tentang pentingnya gizi pada anak usia dini telah banyak dibahas dalam literatur, masih terdapat gap dalam implementasi khususnya di lembaga pendidikan non-formal seperti Kober. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih fokus pada sekolah formal, sementara studi ini menegaskan efektivitas program pengenalan umbi-umbian sebagai pangan lokal bergizi di Kober Karima Pamarican Ciamis. Temuan ini menambah bukti empiris bahwa intervensi gizi berbasis lokal dapat diterima dengan baik oleh anak, guru, dan orang tua, sekaligus berkontribusi pada upaya perbaikan pola makan sejak dini yang berdampak jangka panjang pada kualitas kesehatan dan kecerdasan anak.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data wawancara, penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan makanan olahan berbahan dasar umbi-umbian bagi anak usia dini di lingkungan Kober Karima memperoleh tingkat penerimaan yang sangat tinggi. Sebanyak 92% responden, yang terdiri dari anak, guru, dan orang tua, menyatakan sikap setuju dan positif, sementara hanya 8% yang menunjukkan tanggapan mengambang. Anak usia dini cenderung menerima dengan baik makanan berbahan dasar umbi karena rasa, tekstur, dan tampilan yang menarik, sedangkan guru menekankan aspek gizi, ketersediaan lokal, serta nilai edukatif dari program tersebut. Sementara itu, mayoritas orang tua mengakui manfaat kesehatan dan efisiensi ekonomi, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memerlukan pedoman praktis terkait penyajian dan porsi.

Dari sudut pandang peneliti, temuan ini memperlihatkan bahwa umbi-umbian memiliki potensi besar sebagai sumber pangan lokal bergizi yang dapat diintegrasikan dalam program pendidikan gizi anak usia dini. Namun, keberhasilan implementasi program tidak hanya ditentukan oleh penerimaan anak, melainkan juga oleh dukungan guru sebagai fasilitator serta keterlibatan aktif orang tua dalam menyediakan makanan sehat di rumah. Dengan demikian, diperlukan strategi berkelanjutan berupa variasi inovasi olahan, penguatan peran pendidik dalam edukasi gizi, serta sosialisasi praktis kepada orang tua agar program dapat berjalan konsisten dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2025). Pengenalan Jenis Makanan Sehat terhadap Anak Usia Dini melalui Media Audio Visual di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang. *Jurnal ABDIRAJA: Open Journal Systems*.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM RI). (2016). *Pedoman Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.
- Baho, G. P., Indriyati, I., Kaha, H. L., Nyong, F., Peten, Y. P., Lawalu, S. P., & Silae, A. (2024). Pentingnya Peningkatan Gizi Anak Berbasis Pangan Lokal. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 2(3), 58-63.
- Baho, L., dkk. (2024). *Pangan Lokal adalah makanan yang dihasilkan dan dikembangkan berdasarkan potensi serta sumber daya yang tersedia di wilayah tertentu*. (Paraphrased from *Jurnal Ilmiah*).
- Bowlby, John. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- BPOM RI. (2016). *Pedoman Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.
- Brewer, J. A. (2007). Introduction to Early Childhood Education: Preschool Through Primary Grades, 6th editio. In University of Massachusetts Lowell. Pearson Education. Inc.
- Dahlia Rahmawati. Skripsi: "Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Kelompok B TK Drul Ulum Ngembalkerjo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus". (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013). hlm. 2.
- Fadli, Rizal. 2025. 5 Kandungan Nutrisi Umbi-umbian yang Baik untuk Kesehatan. Diakses melalui halodoc pada 2 oktober 2025. [https://www.halodoc.com/artikel/5-kandungan-nutrisi-umbi-umbian-yang-baik-untuk-kesehatan?srsId=AfmBOooL7YfYiwODybGXXiZgeKrfS\\_3x7SqzhmYkF7CjACC166wVg-U](https://www.halodoc.com/artikel/5-kandungan-nutrisi-umbi-umbian-yang-baik-untuk-kesehatan?srsId=AfmBOooL7YfYiwODybGXXiZgeKrfS_3x7SqzhmYkF7CjACC166wVg-U)
- Froebel, Friedrich. (1826/1887). *The Education of Man*. (Konsep asli *Kindergarten*).
- Hamidah. (2022). *Implementasi Pengenalan Makanan Sehat Dan Bergizi Melalui Bekal Makanan Pada Anak Usia 5-6 Tahun*. *Jurnal Ilmiah*.
- Haryanto, Valencya Leany. "5 Penyebab Anak 2 Tahun Susah Makan Sayuran dan Cara Mengatasinya", <https://hamil.co.id/anak/makanan-anak/anak-2-tahun-susah-makan-sayuran>, (Diakses pada 25 September 2025 Pukul 03.17).
- Hoddinott, J., Maluccio, J. A., Behrman, J. R., Flores, R., & Martorell, R. (2008). Effect of a nutrition intervention during early childhood on economic productivity in Guatemalan adults. *The Lancet*, 371(9610), 411-416
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279-1294.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan*.
- Mei Duwi Sartika, dkk, 2022 Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengkonsumsi Sayuran, *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. 11, No. 1. Hlm. 31.

- Oktari, N. (2023). Peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. *Repository UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*.
- Oktavirani, N., Zulfani, P. R., & Tabi'in, A. (2023). Peran Orang Tua dan Guru dalam Mendorong Pola Makan Sehat pada Anak Usia Dini di RAM NU Delegtukang Wiradesa. *Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 692-701.
- Paputungan, H. (2022). Meningkatkan Kemampuan Mengenal Fungsi Makan Sehat Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 629-634.
- Piaget, Jean. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Purwaningrum, T. E., Arliani, L. P., & Purbasari, R. (2023). Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6463-6471.
- Rahmidini, A., ST, S., & Keb, M. (2020, April). Stunting LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN STUNTING DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KOGNITIF ANAK. In JURNAL SEMINAR NASIONAL (Vol. 2, No. 01, pp. 90-104).
- Safitri, L. F. (2023). PERAN GURU DALAM PENGENALAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PGRI KARYA NILAM. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(3).
- Scott, W. A., & Ytreberg, L. H. (1993). Teaching English to Children. In *TESOL Quarterly*(Vol. 27, Issue 2). Longman.
- Sholehudin, dkk. (2024). *Nutrisi yang baik menjadi dasar penting bagi tumbuh kembang anak yang optimal*. (Paraphrased from Jurnal Ilmiah).
- Sholehudin, dkk. (2024). *Pemenuhan nutrisi yang baik sangat bergantung pada pengolahan bahan pangan lokal secara tepat*. (Paraphrased from Jurnal Ilmiah).
- Sofianti, D., Sulaeman, A., & Herlina, A. (2020). Analisis Terhadap Kegiatan Cooking Class dalam Peningkatan Pengenalan Makanan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Yayasan Beribu Kota Bandung. *Prosiding Pendidikan Guru PAUD Unisba*, 6(1), 45-49.
- Solehudin, S., Herliana, I., Koto, Y., Lestari, N. E., & Lannasari, L. (2024). Nutrisi Seimbang dan Pengolahan Pangan Lokal Untuk Anak. *FUNDAMENTUM: Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(3), 01-08.
- Sri Jamilah. 2020. "Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di Tk Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima", *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*. Vol. 3, No. 1. hlm. 353-372.
- Syafarinoo, A., Maria, L., & Maulidia, R. (2020). PERAN GURU DAN ORANG TUA DALAM PEMBIASAAN MAKAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK. *Repository UM Jember*.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas)
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

**Mimin Hadmini, Nurjanah, Saepul Milah**

Pengenalan Manfaat Makanan Berbahan Dasar Olahan Umbi-Umbian Bagi Anak Usia Dini di Lingkungan Kober Karima Kecamatan Pamarican Kabupaten Ciamis

World Health Organization (WHO). (Mendukung data dan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan).

Zekaria, E., Travelancya, T., & Kiromi, I. H. (2025). Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan. *Journal of Education Research*, 6(3), 575-583.